



GÖTEBORGS UNIVERSITET

# ”Hjärtat får pumpa, lungorna får jobba och kroppen vaknar till liv.”

*En studie om några lågstadielärares inställning till fysisk aktivitet i skolan*

---

**Nellie Becke**

Självständigt arbete [L3XA1A]  
Vårterminen 2020

Examinator: Mikael R. Karlsson

## Sammanfattning

**Titel:** ”Hjärtat får pumpa, lungorna får jobba och kroppen vaknar till liv.”- En studie om några lågstadielärares inställning till fysisk aktivitet i skolan.

**Title:** ”When you get your heart and lungs working, the whole body comes alive.”- A thesis about primary school teachers opinions on physical activity.

**Författare:** Nellie Becke

**Typ av arbete:** Examensarbete på avancerad nivå (15 hp)

**Examinator:** Mikael R. Karlsson

**Nyckelord:** Fysisk aktivitet, Lärare, Inställning, Social Ecological Model

Studiens syfte är att ta reda på vad några lågstadielärare har för inställning till fysisk aktivitet i skolan. För att undersöka detta, genomfördes semistrukturerade intervjuer som metod för insamling av data. De sex lärare som intervjuades arbetade på tre olika skolor där den ena skolan har en hälsoprofil med daglig fysisk aktivitet. Social Ecological Model används som teoretisk utgångspunkt i denna studie, där en analys av lärarnas svar görs sett utifrån individuella, interpersonella, organisatoriska, samhälleliga och politiska faktorer. Ett viktigt resultat som framkom i denna studie var att samtliga lärare som intervjuades var positivt inställda till den fysiska aktiviteten i skolan. Det som framförallt påverkade lärarens inställning var de effekter som den fysiska aktiviteten gav barnen i skolan. Studiemotivation, koncentration och sociala samspel är några sådana positiva effekter som eleverna förbättrade genom att vara fysisk aktiva och detta påverkade då även lärarnas inställning positivt. Konflikter och svårigheter med att varva ner, var effekter som lärarna såg hos eleverna efter att de varit fysiskt aktiva. Detta påverkade på så sätt deras inställning till den fysiska aktiviteten negativt. Några aspekter som lärarna ansåg vara betydelsefulla för att bedriva den fysiska aktiviteten, var att hela skolans personal tar ansvar och stöttar varandra för att ge eleverna den rörelse som de är i behov av. Att utbildning inom området idrott och hälsa kan ge möjligheter till att stärka lärares självförtroende kring att undervisa inom området, är ytterligare ett resultat som framkommit i studien. Eftersom barn i dagens samhälle lever i en allt mer stillasittande vardag framkom det i studien att lärarna känner ett ansvar för elevernas välmående och på så sätt vill stimulera deras fysiska behov under skoltiden.

## Innehåll

1. Inledning .....	5
2. Bakgrund.....	5
2.1. Problemformulering.....	6
3. Syfte och frågeställning .....	6
4. Tidigare forskning.....	6
4.1. Lärares syn på den fysiska aktivitetens påverkan på elever i skolan .....	7
4.2. Lärares inställning och självförtroende kring fysisk aktivitet.....	8
4.3. Lärares syn på kollegialt samarbete .....	8
4.4. Lärares syn på sin roll som förebild.....	9
5. Teoretisk utgångspunkt.....	9
6. Metod .....	10
6.1. Kvalitativ forskningsmetod.....	11
6.1.1. Semistrukturerade intervjuer.....	11
6.2. Tillvägagångssätt .....	12
6.3. Urval .....	12
6.3.1. Presentation av lärare .....	12
6.4. Avgränsningar.....	13
6.5. Forskningsetiska principer .....	13
7. Resultat och analys .....	13
7.1. Individuella faktorer.....	14
7.1.1. Kunskaper - Utbildning.....	14
7.1.2 Attityder- Läraren som förebild .....	15
7.1.3. Tidigare erfarenheter- vad fysisk aktivitet genererar .....	16
7.2. Interpersonella faktorer.....	18
7.3. Organisatoriska faktorer.....	19
7.4. Samhälleliga faktorer .....	20
7.5. Politiska faktorer.....	21
8. Diskussion.....	22
8.1. Resultatdiskussion .....	22
8.1.1. Lärares påverkan och elevers respons.....	22
8.1.2. Yttre påverkansfaktorer .....	23

8.2. Metoddiskussion .....	24
8.3. Fortsatt forskning.....	26
8.4. Slutord.....	26
9. Referenslista.....	27
10. Bilagor.....	29
10.1. Intervjuguide.....	29

## 1. Inledning

I takt med att mobiltelefoner, surfplattor och datorer mer och mer hamnar i centrum för vår uppmärksamhet, blir en stillasittande livsstil det som präglar vårt moderna västerländska samhälle. Fysisk aktivitet har förlorat sin naturliga plats i vår vardag och konsekvenserna av detta blir påtagliga, inte minst för barn och unga (Folkhälsomyndigheten, 2019). Det är alltså av stor vikt att vi inspirerar och motiverar eleverna till rörelse och till en hälsosam livsstil redan i tidig ålder. Här kan lärare och skolpersonal komma att spela en betydande roll.

Tillsammans med vårdnadshavare är de ofta de vuxna som tillbringar mest tid med barnen och kan därför bli en viktig, och i vissa fall avgörande, inspirationskälla. Om medvetenhet och intresse finns har skolan, en plats där alla barn kan erbjudas likvärdiga förutsättningar, en unik möjlighet att omsätta teori till praktik och stimulera elevernas fysiska behov i skolan.

I denna studie har jag gjort en djupdykning och undersökt vad några lågstadielärare har för inställning till fysisk aktivitet i skolan, samt vilka faktorer som påverkar denna inställning. Det är min förhoppning att denna undersökning ska tillföra ett kompletterande perspektiv till den forskning som bedrivits på området och ge en mer nyanserad, och i verkligheten förankrad, bild av skolvärldens inställning till fysisk aktivitet under skoltid.

## 2. Bakgrund

Forskning har på senaste tiden bedrivits gällande vilken påverkan fysisk aktivitet har på våra elever och deras prestationer i skolan. I den studie som Isabella Bergman och jag genomförde år 2019, där vi granskade forskningsstudier kring fysisk aktivitet och dess påverkan på elevers skolprestationer fick vi fram ett resultat som var tudelat. En del forskning visade på att den fysiska aktivitet som eleverna erhöll, påverkade deras akademiska prestationer långsiktigt, medan en annan studie inte såg någon påverkan överhuvudtaget (Becke och Bergman, 2019). Oavsett påverkan på elevers prestationer eller ej, uppmanar världshälsoorganisationen, WHO (2018) till att barn i åldrarna 5 till 17 år bör röra på sig åtminstone 60 minuter dagligen. Barnkonventionens artikel 31 handlar om barns rätt till lek, vila och fritid och är central för att barn ska må bra (UNICEF, 2009). Dessvärre får inte alla barn möjligheten till att röra på sig utanför skoltiden och på så sätt är skolan en viktig plats för att tillgodose deras rörelsebehov (Käll, Nilsson & Lindén, 2014). I läroplanens första del gällande skolans uppdrag, står det att skolverksamheten ska sträva efter att erbjuda daglig fysisk aktivitet under skoldagen för alla skolans elever. Detta framförallt för skolans yngre elever, då leken har en central betydelse för lärande hos dessa elever (Skolverket, 2019). Enligt skolverkets timplan ska elever i lågstadiet ha 140 idrottstimmar på ett läsår, vilket motsvarar en dryg timme i veckan. Ser man istället till de idrottstimmar som elever i högstadiet tar del av, är detta 280 timmar på ett läsår (Skolverket, 2020). Denna fördubbling kan troligtvis bero på de många kunskapskrav som eleverna i högstadiet ska få möjlighet att uppnå, medan det inte finns några tydliga kunskapskrav för eleverna i lågstadiet (Skolverket, 2019).

Idrott och hälsa ska enligt läroplanen främja en god hälsa både fysiskt och psykiskt. Ämnet ska också bidra till utvecklandet av elevers samarbetsförmåga samt hur man visar respekt för sina medmänniskor (Skolverket, 2019). Med hänsyn till den forskning som gjorts inom området, har Skolverket fått ett uppdrag av regeringen att ta fram ett förslag på hur daglig fysisk aktivitet kan införas och bedrivs i skolverksamhet. Regeringen gör det tydligt att det inte rör sig om att lärarna ska få ytterligare en uppgift utan snarare grundlägga en möjlig rutin för skolan (Regeringskansliet, 2018).

## **2.1. Problemformulering**

Fysisk aktivitet i skolan är ett aktuellt och omtalat ämne i samhället just nu, där alla i samhället behöver ta sitt ansvar för att stimulera barnens behov (Skolverket, 2020). Skolan är en betydelsefull plats där eleverna tillbringar många timmar i veckan och på så sätt har skolan en möjlighet att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet. För att eleverna ska få möjlighet att stimulera detta behov och för att fysisk aktivitet ska bedrivs i skolan, har lärarna en viktig roll. Frågan är dock vad lärarna anser om fysisk aktivitet och vilka möjligheter och hinder de ser med att bedriva detta i skolan?

## **3. Syfte och frågeställning**

Syftet med studien är att undersöka några lågstadielärares inställning till fysisk aktivitet i skolan. I ett försök att besvara studiens syfte har följande frågeställningar utformats:

- Vad har några lågstadielärare för inställning till fysisk aktivitet i skolan?
- Vilka möjligheter och/eller svårigheter ser de intervjuade lågstadielärarna med att bedriva fysisk aktivitet i skolan?
- Vad menar dessa lärare påverkar deras inställning till att bedriva fysisk aktivitet i skolan?

## **4. Tidigare forskning**

Forskning som tidigare granskats kring vad fysisk aktivitet har för påverkan på elevers akademiska prestationer i skolan, visade att inte någon direkt påverkan sker. Istället visade de flesta tidigare studierna på att fysisk aktivitet påverkar elevernas kognitiva prestationer och att det i sin tur leder till högre prestationer hos eleverna (Becke och Bergman, 2019). Att fysisk aktivitet inte förbättrar elevers akademiska prestationer utan att resultaten var desamma när forskningen påbörjades som när den avslutades, var istället något som framkom i studien skriven av Sallis, McKenzie, Kolody, Lewis, Marshall och Rosengard (2013). Becke och Bergman (2019) granskade endast ett fåtal artiklar där fokus låg på den fysiska aktivitetens

påverkan på elevers skolprestationer. Denna studie ska nu avgränsa området och inrikta sig på den fysiska aktivitetens betydelse i skolan, utifrån lärarnas perspektiv.

#### **4.1. Lärares syn på den fysiska aktivitetens påverkan på elever i skolan**

En studie som har gjorts kring hur en skola integrerade fysisk aktivitet med andra akademiska ämnen i klassrummet är skriven av Martin och Murtagh (2017). Active Classroom, som studien benämndes genomfördes i Irland under åtta veckor och gick ut på att dagligen integrera fysisk aktivitet med undervisning i matematik och engelska. De fem lärare som deltog i studien var försedda med lektionsidéer och resurser samt fick vid ett tillfälle ta del av en workshop för att bli inspirerade av hur fysisk aktivitet kan bedrivas. Några positiva aspekter som lärarna såg med denna integration, var att eleverna blev mer motiverade och fokuserade under skoldagen. Lärarna fick även känslan av att eleverna tog till sig kunskaper utan att vara medvetna om det samt att de uppskattade det nya sättet att lära sig. De lärare som deltog i studien såg dock även utmaningar med programmets upplägg, där tid och yta var de begränsningar som var mest markanta i lärarnas svar. Även utmaningar som att få eleverna att varva ner igen efter att ha varit fysiskt aktiva samt att uppnå målen med lektionerna framfördes av lärarna. Trots dessa utmaningar var de positiva aspekterna mer framträdande i lärarnas svar (ibid.).

Ett program som inriktade sig på lärares inställning till hur rörelse i skolan påverkar barns lärande utformades i Philadelphia, USA där 37 lärare deltog. Det som lärarna upptäckte var att eleverna lättare kunde fokusera när dagen hade börjat med grovmotoriska aktiviteter (Gehris, Gooze och Whitaker, 2015). Liknande resultat framkom i en studie där fem lärare i Australien deltog i en undersökning för att se sambanden mellan fysisk aktivitet och akademiska prestationer. Det som lärarna uppfattade var att eleverna efter att ha varit fysiskt aktiva på morgonen, hade lättare att starta dagen på ett lugnare sätt. Lärarna ansåg även att eleverna blev mer motiverade till att studera. Det blev en positiv effekt för eleverna om de fick göra något som de gillade menade de intervjuade (Macdonald, Abbott, Lisahunter, Hay och McCuaig, 2014).

Ytterligare en studie med inriktning på daglig fysisk aktivitet i klassrummet genomfördes i Mid-Western USA, där 59 lärare intervjuades. De fysiska aktiviteterna i studien kunde variera, där de kunde integreras med andra ämnen eller var en paus mellan genomgångar. Lärarna hade olika mycket erfarenhet och säkerhet i att hålla i fysisk aktivitet men trots detta ansåg alla att eleverna i deras klassrum ofta behövde en rörelsepaus från det akademiska arbetet (Dinkel, Schaffer, Snyder och Min Lee, 2017). Det som lärarna ansåg att eleverna framförallt hade behövt hjälp med, var att utveckla en rörelsemedvetenhet samt stärka sin rumsuppfattning. Lärarna kunde se att efter att eleverna hade deltagit i programmet, hade den rumsliga medvetenheten hos eleverna stärks. Detta resulterade i att lärarna inte hade behövt hantera så mycket konflikter som tidigare (Gehris et al., 2015).

## **4.2. Lärares inställning och självförtroende kring fysisk aktivitet**

Att de lärare som hade en självsäkerhet i att utföra fysisk aktivitet, oftare tillämpade det i skolundervisningen jämfört med de lärare som kände sig osäkra inom området, var ett resultat som framkom i studien gjord av Dinkel et al. (2017). De lyfter fram att de lärare som hade ett intresse för sitt eget välmående, utförde också mer fysisk aktivitet i klassrummet. En del av lärarna som intervjuades i deras studie trodde att anledningen till att deras kollegor inte genomförde fysisk aktivitet i klassrummet berodde på brist på erfarenhet. Lärarna ansåg att de som hade brist på självförtroende i sin förmåga, samt brist på förståelse för att fysisk aktivitet främjar elevers lärande, var mer motvilliga till att tillämpa det. Även lärare i studien skriven av Gehris et al. (2015) argumenterade på ett liknande sätt där de ansåg att många lärare kände ett behov av stöd från en specialist för att utbilda sig inom området. Detta kunde bidra till att personalen på en skola kunde bli bättre på rörelsemedvetna förmågor, samt hur de på bästa sätt kunde stimulera elevernas behov av att vara fysiskt aktiva.

Att rikta fokus mot lärare som inte hade behörighet inom idrottsämnet och ta del av deras syn på fysisk aktivitet i skolan gjorde Morgan och Bourke (2008) i sin studie. Deras studie genomfördes i Australien, där 386 lärare som inte var utbildade idrottslärare deltog. Det som framkom var att de lärare som själva hade negativa erfarenheter gällande fysisk aktivitet, inte heller föredrog att vara delaktiga. Dessa lärare visade även ett självförtroende inom fysisk aktivitet som var lägre än de lärare som hade mer gynnsamma erfarenheter inom området. Några aspekter som lärarna ansåg borde ses över i lärarutbildningen, var att ge möjligheter till lärande inom idrottsområdet för att inspirera och utbilda lärare inom fysisk aktivitet. Detta kunde resultera i att lärarna kände sig mer självsäkra inom området och inte undvek att undervisa i idrottsämnet. Även om många lärare i studien kände sig osäkra och föredrog att inte undervisa i ämnet, så trodde de flesta deltagande lärarna på fördelarna med fysisk aktivitet i skolan (ibid.).

Gold Medal Fitness Program genomfördes i Australien för att stärka just lärares självförtroende kring den fysiska aktiviteten i skolan. Fyrahundra lärare och nästan fyrtiotusen studenter deltog i denna studie som sträckte sig över en treårsperiod. Många lärare var glada över att få möjlighet att delta och ansåg att interaktionen med andra skolor var berikande, då det blev ett sätt att dela sina kunskaper med andra lärare (Wright, Konza, Hearne och Okely, 2008).

## **4.3. Lärares syn på kollegialt samarbete**

I en forskningsstudie som genomfördes i Mississippi i USA, där ändamålet var att kunna utöka idrotten på skolor, poängterades vikten av det kollegiala samarbetet. På de skolor som arbetade på detta sätt, blev den utökade fysiska aktiviteten lika prioriterad som andra akademiska ämnen (Gamble, Chatfield, Cormack och Hallam, 2017). Att det kollegiala samarbetet var en viktig aspekt för att dela idéer kring rörelseaktiviteter var ett resultat som framkom även i Dinkel et al. (2017) studie samt studien gjord av Gehris et al. (2015). Lärarna



i deras studier menade att ansvaret för att bedriva den fysiska aktiviteten, inte endast skulle ligga hos idrottsläraren utan var ett gemensamt ansvar för hela skolan att sträva efter. Att ta del av idéer från någon med utbildning i hur fysisk aktivitet kan bedrivas, var något som ansågs vara en tillgång enligt lärarna som deltog i studien gjord av Macdonald et al. (2014). Dessa lärare underströk att en förutsättning för att lyckas med utökad fysisk aktivitet på en skola, var att personalen var villig och att de fick den hjälp de behövde för att bedriva undervisning i fysisk aktivitet.

#### **4.4. Lärares syn på sin roll som förebild**

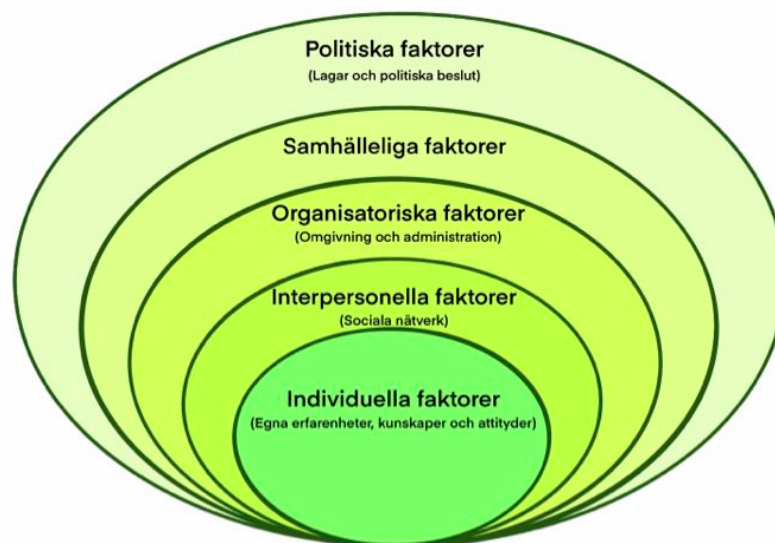
Att lärarnas attityd till den fysiska aktiviteten har en central påverkan för att motivera eleverna, framfördes i Martin och Murtagh (2017) studie. Rörelse tillsammans med sina elever, ledde till att läraren skapade ett förtroende hos barnen samt blev en förebild som kunde inspirera till en allt mer aktiv vardag. Eftersom inte alla barn får möjligheten att stimulera sitt fysiska behov i hemmet, är skolan en betydelsefull plats för att tillgodose detta behov belyste forskarna Gehris et al., (2015). Lärarna i deras studie påtalade också vikten av rörelse utomhus, då elevernas alla sinnen blev stimulerade på ett annat sätt än vad inomhusmiljön hade att erbjuda. Skolgårdens utformning samt hur utomhusaktiviteter utformades hade på så sätt en central roll för elevernas fysiska aktivitet. I en studie genomförd i Colorado var just utomhusmiljön i centrum där rasters utformning jämfördes. Ett viktigt fynd i denna studie var att lärarnas deltagande hade större betydelse än om rasterna var strukturerade eller hade tillgängligt material (Behrens, Holeva- Eklund, Luna, Carpenter, Tucker, Field och Kelly, 2019).

### **5. Teoretisk utgångspunkt**

Den teoretiska utgångspunkt som jag har valt att analysera mitt resultat med hjälp av, är en modell som heter Social Ecological Model och förkortas SEM. Social Ecological Model är ett meningsfullt ramverk som Emmons (2000) konstruerat för att få fram hur faktorer influerar och interagerar på olika nivåer. Emmons modell används i denna studie för att synliggöra hur de intervjuade lärarna ser på fysisk aktivitet och hur olika faktorer på kontextuella nivåer i deras omgivning påverkar deras inställning. Modellen är uppdelad i fem nivåer där den första nivån benämns som *individuella faktorer*. Individuella faktorer handlar om personen i frågas egna erfarenheter, kunskaper och attityder. Den andra nivån innefattar *interpersonella faktorer* och lägger vikt vid sociala nätverk såsom kollegor, vänner och familj. Den tredje nivån berör *organisatoriska faktorer* och handlar om omgivning och administrativt arbete, såsom hur skolan kan struktureras och organiseras. Den fjärde nivån grundar sig på *samhälleliga faktorer* som innefattar samarbeten mellan skolor eller där samhället går in och stödjer skolor på olika sätt. Den femte nivån handlar om *politiska faktorer*, där lagar och politiska beslut ligger till grund. Modellens fem nivåer ligger till grund som teman för hur denna studies resultat presenteras. Med hjälp av dessa fem nivåer kan jag i min studie studera

lärarnas inställning till fysisk aktivitet utifrån flera synvinklar. Det blir på så sätt en djupare inblick i lärarens inställning, där fokus inte endast ligger på hur de själva kan påverka resultatet. Det kan finnas mer än de egna erfarenheterna av fysisk aktivitet som ligger till grund för deras totala inställning, där aspekter såsom både inre och yttre faktorer kan lyftas in (Dinkel, Schaffer, Snyder och Min Lee, 2017).

SEM-modellen har använts i tidigare studier där några forskare beskriver den som ett ramverk för hur de fem nivåerna påverkar och interagerar kring hälsobeteenden men även inställningen gällande fysisk aktivitet i en organisatorisk atmosfär (Langille & Rodgers, 2010). Att fokus kring hälsofrämjande arbete som fokuserar på de livsstilsförändringar som behöver göras och på så sätt inriktar sig på den individuella nivån, kritiserar av forskarna Golden & Earp (2012). Istället bör individers inställning och beteende sättas i ett större sammanhang, där de olika nivåerna bör samspela och ligga till grund för hälsobeteenden. Golden & Earp (2012) skriver om att de fem nivåerna påverkar var och en på sitt sätt men även interagerar med varandra. På så sätt tror jag att det kan vara betydelsefullt att se de inställningar som de deltagande lärarna har utifrån ett helhetsperspektiv där delar och helhet hänger samman. Detta innebär att lärarnas inställningar till fysisk aktivitet kan ses utifrån ett större sammanhang. För att förtydliga den teoretiska utgångspunkt som valts, har Alma Ahnlide illustrerat en bild (Personlig kommunikation, 29 april, 2020).



*SEM-modellen illustrerad av Ahnlide, (2020).*

## 6. Metod

I denna del kommer de metodval och avgränsningar som gjorts i studien tas upp för att ge en tydligare bild av studiens inriktning. Till en början presenteras den forskningsmetod samt det tillvägagångssätt som använts för insamling av data, följt av urval. En kort presentation av de

deltagande lärarna görs och därefter följer en redogörelse för de avgränsningar som gjorts. Slutligen berörs de forskningsetiska principerna som tagits hänsyn till.

## **6.1. Kvalitativ forskningsmetod**

I denna studie tillämpas en kvalitativ forskningsmetod för insamling av data. Att utgå från en kvalitativ jämfört med en kvantitativ forskningsmetod ansågs vara lämpligt. Detta då studien riktar sig till lärares inställning och upplevelser kring fysisk aktivitet i skolan. Det var betydelsefullt att fånga lärarnas föreställningar på ett djupare plan, vilket kan nås med en kvalitativ metod. Kvalitet värdesattes före kvantitet och ord före siffror. I denna typ av metod är det deltagarens uppfattning och perspektiv som är i fokus. I kvalitativa intervjuer är intresset riktat mot den intervjuades ståndpunkt, i detta fall lärarna och deras inställning till fysisk aktivitet. Det är därför önskvärt att låta den intervjuade röra sig i olika riktningar eftersom detta ger kunskap om vad intervjupersonen upplever som relevant och viktigt. I en kvalitativ metod frångås de färdiga svarsalternativen och istället riktas fokus mot en allt mer kontextuell förståelse (Bryman, 2016).

Med en kvalitativ forskningsmetod kan man som intervjuare skapa en förståelse för i mitt fall, vilken inställning som lärare kan ha gällande att bedriva fysisk aktivitet i skolan. Denna inställning kan variera beroende på vem som tillfrågas och på så sätt är detta metodval en möjlighet för mig att ta del av dessa uppfattningar. Genom att använda sig av en kvalitativ metod kan de intervjuade deltagarna uttrycka sig på ett djupare sätt, där det som intervjuare är viktigt att ge respondenterna tid att tänka och tydlighet kring vad som efterfrågas (Kvale, 2014).

### **6.1.1. Semistrukturerade intervjuer**

En kvalitativ forskningsmetod för insamling av data, är semistrukturerade intervjuer. Den semistrukturerade intervjun är friare formulerad än den strukturerade intervjun men har ändå tydliga ramar. Intervjun har öppna svarsalternativ med större möjligheter till utveckling. Att utgå från en semistrukturerad intervjumetod, var i denna studie betydelsefullt för att kunna samla in värdefull data. Som intervjuare kunde en flexibilitet uppnås, samtidigt som en intervjuguide följdes. Detta resulterade i detaljerade samt fördjupade svar från respondenterna. Som intervjuare hade jag även möjlighet att ställa vidare frågor och var inte fast i en struktur som inte fick frångås när intervjuens olika teman berördes (Bryman, 2016).

På vilket sätt kan man med semistrukturerade intervjuer då undersöka lärarnas inställning till att bedriva fysisk aktivitet? Då studiens intention är att ta reda på lärarnas inställning till fysisk aktivitet utan att placera dem i ett fack, kan detta göras med den valda metoden. Detta då respondenterna har stor frihet i att utforma svaren på sitt sätt. Det lämnar utrymme för de deltagande lärarna att ta upp det som de anser vara särskilt viktigt angående hur de tänker kring fysisk aktivitet. Eftersom intervjuaren ges möjlighet att ställa ytterligare frågor, ger

detta även en möjlighet till fördjupning gällande lärarnas egentliga inställning till fysisk aktivitet (Bryman, 2016).

## **6.2. Tillvägagångssätt**

För att kunna genomföra dessa semistrukturerade intervjuer, tog jag kontakt med tre skolor och undersökte om jag kunde intervjuva några lärare för datainsamling till ett kommande examensarbete. De lärare som kunde tänka sig att bli intervjuade fick bestämma tid och plats för att det skulle vara bekvämt för dem. För alla lärare utom en resulterade denna plats i deras klassrum efter avslutad skoldag. En lärare föredrog istället att bli intervjuad via telefon. Vid intervjuens uppstart förklarade jag hur upplägget såg ut samt informerade om deras rättigheter enligt de forskningsetiska principerna. Alla intervjuer spelades in som stöd för att memorera vad som sagts. Under intervjun följdes en intervjuguide (*se bilaga*) med ett antal frågor och det gavs även utrymme för följdfrågor. Efter intervjuerna, transkriberades de inspelade svaren och blev på sätt den data som legat till grund för denna studie (Bryman, 2016).

## **6.3. Urval**

Ett målinriktat urval har i denna studie gjorts för vilken typ av lärare som skulle få möjlighet till att delta, nämligen lågstadielärare. Covid-19 påverkar nuförtiden samhället och därför var det en svårighet att få tag på lärare som kunde tänka sig att delta. Eftersom utgångsläget inte gick att ändra på, tillhörde de lärare som senare kom att intervjuas, skolor som jag sedan tidigare hade anknytning till. På så sätt kunde jag inte utgå från ett slumpmässigt urval. Istället fick ett bekvämlighetsurval tillämpas, där de lärare som fanns tillgängliga och kunde ställa upp valdes (Bryman, 2016).

### **6.3.1. Presentation av lärare**

De sex lärare som intervjuades för denna studie var alla legitimerade grundlärare för elever i årskurs 1-3 och hade varit verksamma i allt från ett halvår upp till 36 år. Av de intervjuade lärarna, var det tre lärare som hade utbildning inom ämnet idrott och hälsa. Ingen av de lärare som intervjuades höll under detta läsår i idrottsundervisning, dock var de ansvariga och höll i annan fysisk aktivitet under skoldagen. De sex lärare som deltog var verksamma på tre olika skolor, vilket innebar att några av lärarna arbetade på samma skola. Dessa tre skolor var placerade i två olika landskap i Sverige. En av skolorna som två lärare arbetade på, hade en hälsoprofil på skolan där daglig fysisk aktivitet gavs till alla elever. Gemensamt för de arbetsplatser som lärarna hade, var att samtliga skolor låg i bostadsområden utanför stan. Skolorna var alla F-6 skolor och hade mellan 300 till 600 elever. Lärarnas kön anser jag inte ha betydelse för denna studie och därför lämnas det anonymt.

## 6.4. Avgränsningar

De avgränsningar som gjorts i denna studie var framförallt att endast intervjua lärare på lågstadiet och inte involvera annan personal på skolan. Denna avgränsning gjordes eftersom studiens syfte är att undersöka vad några lärare i lågstadiet har för inställning. En annan avgränsning som gjort var att begränsa intervjuer till ett fåtal lärare. Detta för att ta ställning både till tidsaspekten men även för att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer att inte utsätta mig själv eller andra för onödiga risker med tanke på Covid-19.

## 6.5. Forskningsetiska principer

Som intervjuare är det viktigt att hålla sig till de forskningsetiska principernas fyra huvudkrav, informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Detta för att se till respondenternas rättigheter samt informera om dessa. Som intervjuare informerade jag mina respondenter tydligt vad som är studiens syfte och vem som kommer att ha tillgång till den. Det gjordes även tydligt att det var en frivillig intervju och att de fick avbryta när som helst under intervjuens genomförande. Den data som samlats in under intervjuerna kommer inte användas till något annat ändamål utan är endast till för denna studie. Slutligen informerade jag de deltagande lärarna om att intervjuerna kommer att anonymiseras så att deltagarna inte kommer att kunna identifieras. Just konfidentialitetskravet är en viktig aspekt att informera om, så att lärarna inte känner sig osäkra på om någon utomstående kommer kunna identifiera deras intervjusvar (Vetenskapsrådet, 2002).

## 7. Resultat och analys

I den kommande delen presenteras resultat och analys där teori, empiri och analys vävs samman. Resultatets teman är organiserade utifrån den teoretiska utgångspunkten SEM-modellen, som denna studie lutar sig mot. Mellan den organisatoriska- och samhällliga nivån är det lite av en gråzon eftersom det är svårt att tolka om faktorer kring skolan ska räknas till den ena eller den andra nivån. Skolan kan å ena sidan räknas till den organisatoriska nivån eftersom den ligger på en viss plats där den har närhet till exempelvis naturskön miljö. Å andra sidan kan skolan även räknas till den samhällliga nivån eftersom det är samhället som byggt skolan på en utvald plats. I denna studie har en tolkning gjorts att skolan som organisation har närhet och tillgång till olika miljöer där den ligger.

I resultatet citeras de intervjuade lärarna och för att urskilja vem som sagt vad, skrivs bokstaven L som står för lärare, följt av den första bokstaven av lärarens fiktiva namn. Detta ger oss att exempelvis respondenten Ada betecknas med bokstaven A och ger oss (L:A) då hon citeras.

## 7.1. Individuella faktorer

I Social Ecological Model handlar den första nivån om de individuella faktorer som kan påverka lärarens inställning. De individuella faktorerna är i detta fall lärarens tidigare erfarenheter, kunskaper samt attityder. Genom dessa individuella faktorer påverkas också lärarens tankar och inställning till fysisk aktivitet i skolan och vad det finns för olika för- och nackdelar med den. Aspekter som läraren själv inte kan påverka som till exempel kollegor och skolan som verksamhet, är inte betydelsefulla på denna nivå utan tas hänsyn till i kommande nivåer.

### 7.1.1. Kunskaper - Utbildning

Inom SEM-modellen är de individuella faktorerna, däribland kunskap och utbildning inom området, en aspekt för att känna säkerhet i att bedriva fysisk aktivitet men även för lärarens egna inställning. Att självförtroendet gällande den fysiska aktiviteten påverkades beroende på om man var utbildad eller ej menade skribenterna Morgan och Bourke (2008). Utbildning genererade inte endast självsäkerhet kring att bedriva idrottsundervisning utan även för att genomföra fysisk aktivitet i större utsträckning. Självsäkerheten inom området fysisk aktivitet bidrog däremot till att lärarna tillämpade mer fysisk aktivitet än de lärare som kände sig osäkra indikerade Dinkel et al. (2017) i sin studie. I dagens grundläroutbildning får nyutexaminerade lågstadielärare inte behörighet inom ämnet idrott och hälsa. En av de intervjuade lärarna ingick i den grupp där utbildning inom idrott och hälsa inte erbjudits.

Jag har ingen utbildning inom idrott och hälsa. Det är inget som man får i utbildningen till grundlärare nuförtiden och eftersom jag är nyutexaminerad tillhör jag inte dem som fått utbildning inom idrott. (L:F)

En av lärarna som hade utbildning inom idrott och hälsa, ansåg att utbildning inom området är betydelsefullt för att kunna göra ett gott arbete. Detta utan att utsätta sig själv eller eleverna för några risker. Samma lärare belyste vikten av att det finns mål för eleverna i ämnet och att dessa mål är centrala att tillgodose. Att elever i lågstadiet har en idrottslärare menade läraren är ovanligt och därför är utbildning för samtliga lärare betydelsefullt.

Jag tycker det är katastrofalt egentligen för idrotten är jätteviktig. Det handlar ju till exempel om framtagning av redskap i en gymnastiksal, hur man ergonomiskt ska lyfta. Hur man tar emot barnen om de hoppar trampet, så att man inte skadar sig eller barnen. Hur leker man en aktivitet eller vilka grundläggande aktiviteter ska man bygga vidare på för att de ska lära sig allt. Att ha en idrottslärare på skolan för barnen i lågstadiet tror jag också är ovanligt. (L:E)

Ett gemensamt resultat från tidigare forskning och empiri från denna studie var att utbildning inom området idrott och hälsa kan ge möjligheter till att stärka läraren inom området. Med utbildning kommer också lärande och i detta fall även inspiration som kan hjälpa lärarna att våga hålla i den fysiska aktivitet som de önskar. Precis som att utbildning krävs för att

undervisa i akademiska ämnen kan även utbildning inom idrottsområdet underlätta för lärarna samt avlasta idrottslärares ansvar. Att utbildning inom området idrott och hälsa kan stärka lärarnas självsäkerhet, underlätta fysiska belastningar samt inspirera till hur fysisk aktivitet kan bedrivas, visade både tidigare forskning samt den empiri som gjorts i denna studie. Trots den osäkerhet som kan finnas hos lärare, såg både lärare i denna studie samt de lärare som deltagit i tidigare studier, fördelar med att bedriva fysisk aktivitet i skolan.

### 7.1.2 Attityder- Läraren som förebild

Att vara lärare kan innebära att man är en förebild för sina elever. På så sätt är lärarens attityd gentemot den fysiska aktiviteten betydelsefull för att motivera eleverna till rörelse. Lärarens delaktighet är betydande och kan påverka eleverna mer än aktiviteten i sig menade Behrens et al. (2019). Delaktigheten hos lärarna är viktig för att kunna motivera och inspirera eleverna samt för att stärka relationen mellan lärare och elev (Gehris et al., 2015). Att lärare som sedan tidigare hade negativa erfarenheter inom fysisk aktivitet inte föredrog att vara delaktiga framkom i studien skriven av Morgan och Bourke (2008). På så sätt har lärarnas attityd en viktig roll för elevernas och sin egen inställning till fysisk aktivitet och vad det kan leda till.

Nä men jag tänker att, tycker man att det är roligt med fysisk aktivitet, vad det nu än är, gympa eller gå ut och spela brännboll eller gå upp till skogen eller vad det än kan vara så tror jag att barnen känner av det och då blir de mer positivt inställda också. (L:C)

I intervjuerna som gjordes för denna studie, framkom det att samtliga lärare menade att de som lärare är en förebild för att vara fysiskt aktiv i skolan. Lärarna ansåg att deras eget engagemang och intresse gällande utövande av fysisk aktivitet och idrott smittar av sig på eleverna. Även vikten av att som lärare själv vara delaktiga för att inspirera och uppmuntra barnen till att röra på sig, underströk majoriteten av de intervjuade.

Om de ser att jag kanske är delaktig i den fysiska aktiviteten som jag har försökt vara så har jag sett en skillnad på att fler vågar och vill vara med också jämfört med när jag inte varit med. Så ja, jag tror det har en påverkan på dem. (L:F)

Att lärarens attityd och delaktighet har en stor betydelse, var deltagarna i denna, samt tidigare studier övertygade om. Lärarens attityd är inte endast viktig för eleverna utan även för sig själv och sin egen inställning. Om läraren är positivt inställd eller åtminstone försöker vara det och är delaktig i den fysiska aktiviteten, menar både tidigare forskning samt denna studies empiri, att eleverna också blir det. Delaktigheten är som tidigare forskning beskriver, ett sätt för läraren att skapa betydelsefulla relationer till sina elever vilket de även kan ha nytta av i annan undervisning.

### 7.1.3. Tidigare erfarenheter- vad fysisk aktivitet genererar

Fysisk aktivitet kan bidra till både positiva och negativa effekter hos eleverna. Dessa effekter kan senare även påverka lärares inställning till hur mycket fysisk aktivitet som läraren själv väljer att bedriva. Studierna skrivna av Macdonald et al. (2014) samt Gehris et al. (2015) poängterade att fysisk aktivitet på morgonen ledde till att eleverna lättare kunde fokusera och vara aktiva under resterande lektioner under skoldagen. När eleverna fick göra något som de gillade, att vara fysiskt aktiva, blev de allt mer motiverade till annat skolarbete också framförde Macdonald et al. (2014). Flera tidigare studier visade på att det som framförallt förbättrades hos elever efter att ha varit fysiskt aktiva, var de kognitiva prestationerna (Becke och Bergman, 2019). Att även färre konflikter uppstod mellan elever när de deltagit i fysisk aktivitet, eftersom deras rumsliga uppfattning hade stärkts var ett resultat som Gehris et al. (2015) framförde i sin studie. De menade att eleverna hade utvecklat en medvetenhet gällande sina rörelser samt stärkt det sociala samspelet och gemenskapen genom de fysiska aktiviteterna. En svårighet som kunde uppkomma i samband med fysisk aktivitet handlade om att eleverna kom upp i varv. En del elever kunde då ha svårt att varva ner igen när nästa lektion startade påvisade Martin och Murtagh (2017).

Många av de intervjuade lärarna menade att faktorer som påverkar deras inställning, framförallt handlar om de effekter som den fysiska aktiviteten genererar. Lärarna ansåg att deras inställning till den fysiska aktiviteten blir allt mer positiv om de vet att den har positiva effekter för barnen. Samtliga lärare som intervjuades belyste att de sociala sambanden och gemenskapen är en positiv effekt. Majoriteten av lärarna menade även att när eleverna får utlopp för sin energi genom att vara fysiskt aktiva, blir de dessutom piggare under annan undervisning och har lättare att koncentrera sig.

Dels får barnen träna på att samarbeta och turtagning. Att de lär sig stå på led, vänta på sin tur, att man ibland förlorar och ibland vinner. Det är viktigt att de rör på sig för att de ska orka prestera på lektionerna, lyssna och sitta still. (L:D)

Likaså menade några av de intervjuade lärarna att om den fysiska aktiviteten genererar negativa effekter för eleverna, kan även detta skapa en negativ inställning för läraren. Tävlingar i fysisk aktivitet kan skapa vinnare och förlorare vilket kan vara svårt för vissa barn att acceptera, menade en lärare.

Vinnarskallarna har svårt att ta motgångar och då är det mycket konflikter kring det. Det är oftast de konflikterna som är när de är oense, det är oftast de som tar tid att reda ut och det är ofta kring, eller inte alltid kring fysisk aktivitet, men ofta. (L:C)

Just att konflikter är en effekt av fysisk aktivitet som kan skapa en negativ inställning hos lärarna ansåg hälften av de intervjuade. En lärare menade att denna negativa effekt ibland kan resultera i att den fysiska aktiviteten väljs bort för att slippa lösa konflikter.



Ja alltså ibland kan jag ju känna, när det har varit massa konflikter att vi får hoppa över idrotten. Så är det ju tyvärr. (L:B)

Å andra sidan menade de lärarna som har daglig fysisk aktivitet på sin skola, att de har sett en förbättring hos sina eleverna gällande just att vinna och förlora. En av dessa lärare uttryckte att den fysiska aktiviteten leder till att eleverna lär sig det sociala sambandet bättre och att konflikter inte uppstår i samma utsträckning.

Det var mycket konflikter på rasterna när mina elever gick i ettan, när de spelade boll och så. Men nu klarar de själva att spela boll, det har inte varit en incident när de kommer in efter rasten, utan de har haft kul. De kan ge och ta, vinna och förlora. Att slippa ta i konflikter är skönt då den fysiska aktiviteten kan bedrivas så som man vill att den ska bedrivas. (L:E)

Två lärare ansåg istället att negativa aspekter med den fysiska aktiviteten i skolan är att eleverna efter att ha varit fysiskt aktiva kan ha svårt att komma ner i varv igen. Detta fann lärarna som en påverkande effekt där dessa elever hade svårt att hitta fokus i början av nästa lektion.

Ah det är väl då om det uppstår konflikter eller för de barnen som har svårt att komma ner i varv när de ska in och ha lektion igen, då kan det vara negativt. Annars tycker jag egentligen inte att det är negativt med fysisk aktivitet, jag tycker att det är positivt. (L:C)

Samtliga lärare som intervjuats trodde att det fanns ett samband mellan fysisk aktivitet och elevers prestationer i skolan. Hur dessa prestationer kan visa sig rådde det delade meningar om men att elevernas sociala relationer stärktes genom att vara fysiskt aktiva, var alla lärarna överens om. Både de lärare som intervjuats för denna studie samt lärare som deltagit i tidigare forskning underströk gemenskapen i den fysiska aktiviteten samt att koncentrationen stärktes hos eleverna efter att de hade varit fysiskt aktiva. Tidigare forskning inom området belyste också förbättring i de kognitiva prestationerna efter utövande av fysisk aktivitet. Kognition handlar om mentala processer såsom tänkandet. Om de kognitiva prestationerna förbättras som tidigare forskning menar, kan detta innebära att elevers koncentration stärks efter ett pass med fysisk aktivitet. Detta var även lärarna i denna studie överens om, att elevernas tänkande och fokus förbättrades efter att de fått vara fysiskt aktiva.

De två lärare vars elever utövade daglig fysisk aktivitet, hade en föreställning om att eleverna utvecklat sina relationer med varandra, vilket lett till att de allt mer sällan hamnat i konflikter. Lärarna menade att denna utveckling skett med hjälp av den mängd fysisk aktivitet som barnen tagit del av. Ser vi istället till tre av de fyra lärarna vars elever inte haft daglig fysisk aktivitet i skolan, så uttryckte de att konflikter uppstått då några elever kan vara vinnarskallar och inte kan ta att förlora. Att lärarna fått lägga tid på konflikthantering istället för att bedriva den undervisning som tänkt, påverkade på så sätt deras inställning. En negativ spiral kan då skapas, där eleverna hamnar i konflikter med varandra, lärarens inställning påverkas negativt, lärarna väljer bort fysisk aktivitet och på så sätt kan inte eleverna tränas i sociala samspel.

## 7.2. Interpersonella faktorer

De interpersonella faktorerna handlar om olika sociala nätverk och hur de påverkar en individs inställning. Sådana sociala nätverk i skolvärlden kan handla om hur det kollegiala samspelet på en arbetsplats ser ut (Dinkel et al., 2017). I läroplanen står det att lärare ska samverka med kollegor för att kunna nå de utbildningsmål som finns för eleverna (Skolverket, 2019). Att kollegialt samarbetet, där inspiration delas samt att ett gemensamt ansvar tas ansåg studierna gjorda av Gamble et al. (2017), Dinkel et al. (2017) och Gehris et al. (2015) var centralt för att kunna utföra den fysiska aktiviteten i skolan. Även att som personal på en skola, erbjuda samt ta emot hjälp var betydelsefullt enligt studien gjord av Macdonald et al. (2014). Att någon som var insatt i området kunde dela med sig av idéer om hur fysisk aktivitet kunde bedrivas var ett sätt att inspirera lärare.

Majoriteten av de deltagande lärarna i denna studie, ansåg att det kollegiala samarbetet var betydelsefullt för deras inställning. Att tillsammans arbeta för att stimulera barnen till att vara fysiskt aktiva, hade på så sätt en central påverkan på deras inställning.

Vi hjälps åt. Fritidspersonal, all personal hjälps åt. Man kan känna att det heller inte bara är upp till idrottslärarna, utan vi alla krokar i varandra. (L:E)

De två lärare som arbetade på en skola där eleverna erbjöds daglig fysisk aktivitet, poängterade vikten av kollegialt samarbete. De ansåg att deras inställning till den fysiska aktiviteten skulle kunna påverkas negativt om de inte fick det stöd som de idag får av sina kollegor.

Det är ifall jag skulle behöva ha alla lektionerna själv. Om de skulle säga att ”nu ska alla klasslärare ha den fysiska aktiviteten”. Som det var från början, det är alldeles för tufft. (L:D)

Både tidigare forskning som gjorts inom området samt den data som samlats in för denna studie, visade på att lärare kände ett behov av att det kollegiala samarbetet fungerade. Genom att hjälpas åt och ha ett gemensamt ansvar för att den fysiska aktiviteten bedrivs på ett givande sätt, påverkade alltså lärarnas inställning till att bedriva fysisk aktivitet för eleverna. Det som kan utläsas i resultatet från denna empiri, är att de lärare där daglig fysisk aktivitet gavs till eleverna, kände ett större behov av kollegialt stöd. Ju mer fysisk aktivitet som bedrivs, desto mer samarbete i arbetslaget behövs för att läraren inte ska lämnas ensam med ansvaret. Att ha utökad fysisk aktivitet kräver alltså ett större kollegialt samarbete. Detta på grund av den fysiska aktiviteten prioriteras mer på de skolor där eleverna ges daglig fysisk aktivitet. Lärarna känner då även ett ansvar för att hjälpas åt och känner en oro för att lämnas ensamma i arbetet med fysisk aktivitet. De lärarna som inte hade en utökad fysisk aktivitet, ansåg att ett kollegialt samarbete är betydelsefullt men inte så att det skulle påverka deras inställning till det negativa om det inte fanns. Precis som att Skolverket (2019) poängterar vikten av kollegialt samarbete, ansåg majoriteten av lärarna att kollegorna var viktiga för att kunna bedriva den fysiska aktiviteten på skolan.

### 7.3. Organisatoriska faktorer

De organisatoriska faktorerna inom SEM-modellen handlar i denna studie framförallt om hur skolverksamheten ska bedrivas och struktureras utifrån lärarnas perspektiv. Det handlar om vad lärare anser vara viktigt på en skola för att kunna skapa en positiv inställning till att bedriva fysisk aktivitet. Skolans omgivning är även en organisatorisk faktor då miljö kan stimulera och inspirera till rörelse. Att bedriva fysisk aktivitet på en begränsad yta kunde vara en utmaning som i sin tur kan påverka lärarens inställning till fysisk aktivitet menade forskarna Martin och Murthag (2017). Det var betydelsefullt att skolgården var utformad på ett stimulerande sätt för barnen för att kunna vara fysiskt aktiva enligt forskarna Gehris et al. i sin studie (2015). Lärarna som intervjuades i deras studie poängterade vikten av att utomhusmiljön spelar stor roll för att stimulera elevernas alla sinnen, något som inte har samma effekt i inomhusmiljö. En annan central faktor till att bedriva fysisk aktivitet i skolan rörde aspekten kring att alla barn inte får möjlighet till att stimulera detta behov i hemmet. Skolan är på så sätt en viktig plats för att tillgodose detta behov hos samtliga barn (Gehris et al., 2015). Skolplikten och 140 idrottstimmar som ska genomföras på ett läsår i lågstadiet skapar en grund för den fysiska aktiviteten i skolan som måste tillgodoses (Skolverket, 2020).

En aspekt som samtliga lärare i studiens empiri nämnde, var att barn blir allt mer stillasittande i dagens samhälle. Lärarna menade att de inte kan vara säkra på att eleverna rör sig efter skoltiden och på så sätt är skolan en betydelsefull plats för att stimulera detta behov.

Det är i skolan du når alla elever, de tvingas, även de som inte är ett dugg intresserade tvingas. Jag har ju barn här i klassen som inte går på någon idrott som bara sitter och spelar Minecraft och Roblox. Den enda gången de rör på sig är när vi har fysisk aktivitet i skolan. (L:D)

En annan organisatorisk faktor som majoriteten av lärarna belyste var att närheten till naturen är en aspekt som påverkar deras inställning. Att ha tillgång till en naturskön miljö ansåg de kunde påverka deras inställning till den fysiska aktiviteten på ett positivt sätt.

Förutsättningarna kan ju bidra till om det går att genomföra eller inte i olika situationer. Här har vi ju skogen precis runt knuten. Ute tror ju jag är det bästa stället att röra på sig. (L:A)

Samtliga lärare i denna studies insamlade data var överens om att eleverna blir allt mer stillasittande nuförtiden och att skolan därför är en viktig plats för att stimulera deras fysiska behov. För att tillgodose elevernas behov av att vara fysiskt aktiva måste skolan organisera skoldagen på ett sätt där lärarna ges möjlighet till att bedriva detta. Det som framkom i lärarnas svar både i denna studies empiri men även i tidigare forskning, rör det ansvar som lärarna känner för att ge barnen den rörelse som de kanske annars inte ges i hemmet. Ansvaret för elevernas hälsa och välmående är på så sätt en påverkande faktor beträffande lärarnas inställning för att bedriva fysisk aktivitet med sina elever. Eftersom eleverna har skolplikt samt att det finns en timplan att följa för de olika ämnena, kan eleverna i skolan tvingas till att vara fysiskt aktiva. Att utomhusmiljön är en betydelsefull tillgång som kan påverka lärarnas inställning säger både tidigare forskning men även de lärare som intervjuats för denna studie.

Frisk luft, solljus, stimulans av alla sinnen samt att eleverna har större yta att röra sig på, var några av de fördelar med att bedriva den fysiska aktiviteten utomhus menade lärarna. Oavsett vilka organisatoriska förutsättningar som finns på en skola, finns alltid utomhusmiljön att tillgå och kan vara en betydelsefull plats där fysisk aktivitet kan bedrivas.

#### 7.4. Samhälleliga faktorer

Denna nivå i SEM-modellen hör i denna studien ihop med den förra nivån kring organisatoriska faktorer eftersom skolan och samhället ofta har ett tätt samarbete kring hur verksamheten kan bedrivas. Samhället har dock en viktig uppgift att se till hur man kan stötta skolor i deras arbete kring fysisk aktivitet där skolor kan interagera med varandra. Att få utbyta kunskaper skolor och lärare emellan var något som ansågs vara positivt enligt lärarna (Wright et al., 2008). Det är inte endast skolan eller föräldrars ansvar att stimulera elevers fysiska behov utan även samhället har i uppdrag att stimulera detta. Det är ett samhälleligt ansvar att ge eleverna möjlighet till att dagligen röra sig de 60 minuterna som WHO uppmanar till (Världshälsoorganisationen, 2018). Barnkonventionen är till för alla samhällets invånare att följa och då en artikel handlar just om barns välmående och rätt till lek är det allas ansvar till att stimulera detta behov hos barnen (UNICEF, 2009). På skolan där tre av de intervjuade lärarna arbetade, hade kommunen byggt upp ett lekområde i anslutning till skolan där barnen tillbringar mycket tid på sina raster. De tre lärarna menade att detta område är en plats för eleverna att utöva fysisk aktivitet, även om den inte tillhör skolan.

Arenan tillhör inte skolan men möjligheten finns att vara där trots den är kommunens. (L:B)

Andra sätt som två av de intervjuade lärarna menade att samhället hjälper till att stötta, är de olika event som samhället arrangerat för skolor där fysisk aktivitet är i fokus.

Vi har exempelvis joggingdagen där hela skolan springer och all personal och det tror jag ju är väldigt stärkande. Sen har vi en tävling som samhället arrangerar som heter "På egna ben" som handlar om hur man tar sig till skolan, eller till sitt arbete. Det gäller både elever och lärare och är en tävling. Det tror jag kan uppmana att man tar sig självmant till skolan. (L:A)

Att som lärare känna ett stöd från samhället, där olika aktiviteter med inriktning på fysisk aktivitet arrangeras, är en tillgång. Skolors samarbete, där kunskaper och inspiration kan delas, var både tidigare forskning samt lärare i denna studie överens om. Utöver den fysiska aktivitetens goda effekt skapar detta även tillhörighet för skolorna. Detta kan vara en betydelsefull del för att lärare ska känna sig motiverade till att bedriva fysisk aktivitet, att känna att man är en del av något större. Även om endast två av de intervjuade lärarna nämnde olika aktiviteter som samhället anordnar för eleverna, så innebär det att två av de tre skolorna deltar i sådana arrangemang. Att samhället anordnar arrangemang för skolorna som elever och lärare i sin tur kan ta del av påverkar inte bara elevernas intresse till fysisk aktivitet utan även lärarens inställning. Som tidigare nämnt, var en faktor för lärarnas inställning till att bedriva fysisk aktivitet i skolan, att en stimulerande miljö finns att tillgå. Att kommunen byggt en idrottsplats i nära anslutning till en av skolgårdarna, är ett sätt från samhället att uppmantra

barnen till att vara fysiskt aktiva. Samhället tar på så sätt sitt ansvar för att ge eleverna förutsättningar att vara dagligt fysiskt aktiva och detta påverkar även lärarnas inställning positivt.

## 7.5. Politiska faktorer

Politiska faktorer inom skolvärlden handlar framför allt om den läroplan och de styrdokument som ska följas. För elever i lågstadiet finns det inga tydliga kunskapskrav inom idrott och hälsa och detta innebär en försvårad situation för lärarna (Skolverket, 2019). 140 timmar på ett läsår är den tid som ska erbjudas för lågstadielever i ämnet idrott och hälsa, dock kan skolor välja att utöka dessa timmar (Skolverket, 2020). Fysisk aktivitet är ett aktuellt område och forskning visar på fördelar med att implementera det allt mer i skolan (Skolverket, 2020). Regeringen tillsammans med Skolverket har därför tagit fram ett förslag till hur skolor kan införa daglig fysisk aktivitet för att ge varje elev möjligheten till en hälsosammare vardag (Regeringskansliet, 2018).

De fyra intervjuade lärarna som inte hade daglig fysisk aktivitet såg tiden som en aspekt som påverkar deras inställning. Lärarna menade att tid tas från annan undervisningstid. En lärare ansåg att det kan vara svårt att koppla den fysiska aktiviteten till läroplanen och på så sätt påverkas denna lärares inställning, då det är många mål som ska uppnås i de andra skolämnena.

Att det är jättebra med fysisk aktivitet men kanske svårt att få om det inte det ligger i läroplanen. Då ska man ju ta det från någon lektionstid då och då kan det vara svårt om man inte kan förlänga ut det lite grann och hinna med sådana saker. (L:A)

De två lärare där deras elever erbjöds daglig fysisk aktivitet var överens om att de nått en bra balans genom att ha utökat skoldagen. Däremot var de båda lärarna övertygade om att andra skolor skulle mått bra av att ta efter deras koncept för att stimulera elevernas fysiska behov.

Det kan vara så att andra skolor skulle behöva mer. Vi har en bra balans tycker jag. (L:E)

I de intervjuer som gjorts var samtliga lärare positivt inställda till den fysiska aktiviteten, samtidigt som det fanns delade meningar om hur mycket fysisk aktivitet som ska bedrivas i skolan. De lärare som inte hade implementerat utökad fysisk aktivitet under skoldagen, visste heller inte hur det skulle påverka annan undervisningstid och var på så sätt skeptiska till att ta del av ett sådant koncept. Att det inte finns tydliga kunskapskrav kan skapa en oro hos lärarna så att andra akademiska ämnena istället prioriteras, där kunskapskraven är tydligare. Dock menade de lärare vars elever hade en utökad skoldag, att tid var avsatt för fysisk aktivitet. På så sätt behövde inte tid tas från annan undervisning. Att utöka skoldagen är ett sätt att genomföra en utökning av den fysiska aktiviteten, då extra tid läggs på schemat så att eleverna får daglig fysisk aktivitet precis som regeringen uppmanar till. Dock kan det vara en

svårighet för lärarna att få tydliga riktlinjer för vad fysisk aktivitet innebär. Detta eftersom fysisk aktivitet inte är ett eget ämne i läroplanen utan har sin grund i ämnet idrott och hälsa.

## **8. Diskussion**

I denna del av studien kommer en diskussion kring redovisat resultat att föras. Därefter redogörs i en metoddiskussion för och nackdelar med metodvalet. Detta för att påvisa studiens trovärdighet och giltighet. Slutligen görs en kort sammanfattning om vad som framkommit i studien där även tankar om fortsatt forskning redogörs.

### **8.1. Resultatdiskussion**

Resultatdiskussionen är uppdelad i två underrubriker där den första berör lärarens egen påverkan samt vilka effekter den fysiska aktiviteten ger eleverna. Därefter diskuteras de yttre påverkansfaktorerna kring lärarens inställning.

#### **8.1.1. Lärares påverkan och elevers respons**

Av de lärare som intervjuades i denna studie var samtliga lärare mestadels positivt inställda till den fysiska aktiviteten i skolan. Deras inställning till att bedriva fysisk aktivitet under skoldagen påverkas av flertalet faktorer, både yttre men också aspekter som de själva besitter. Enligt mig handlar fysisk aktivitet om pulshöjande rörelse där stillasittande tendenser motarbetas. Att barn blir allt mer stillasittande och inte får den vardagsmotion som de behöver, tror jag har en avgörande betydelse för lärarnas inställning. Detta då de känner ett ansvar gentemot eleverna och deras välmående. Det är två sidor som bör balanseras i skolan, elevernas hälsa och utbildning. Kan man som lärare balansera detta och lyckas fånga ett helhetsperspektiv, tas ett ansvar för eleverna mer än det rent akademiska. Ingen av de intervjuade lärarna belyste såsom tidigare forskning (Martin och Murtagh, 2017), vikten av att integrera den fysiska aktiviteten med andra ämnen, utan talade om fysisk aktivitet som ett separat undervisningsmoment. Oavsett hur man i skolan väljer att stimulera elevernas fysiska behov, tror jag att det är betydelsefullt att se hur man som lärare själv kan erbjuda detta och inte fastna för mycket i vad man anser att skolan bör göra. Av egna erfarenheter har jag sett att lärarens delaktighet under raster kan vara nyckeln till elevernas intresse för att vara fysiskt aktiva. Att som lärare ta till vara på elevernas raster för att göra detta till en gemensam och rolig stund innebär också att ingen tid behöver tas från annan undervisning. Lärarna som intervjuats ansåg sig själva vara en förebild för sina elever och på så sätt tror jag även att denna medvetenhet påverkar deras inställning, för elevernas skull.

Att tidigare negativa erfarenheter hos lärare gällande den fysiska aktiviteten gör att läraren undviker deltagande i idrottssammanhang med eleverna var något som Morgan och Bourke

(2008) såg i sin undersökning. Likaså tror jag att tidigare positiva erfarenheter hos läraren genererar i allt mer delaktighet kring att vara fysiskt aktiv i skolan. Har läraren en god inställning till fysisk aktivitet och dess påverkan på eleverna, blir eleverna också allt mer positivt inställda. Lärarens attityd smittar av sig på elevernas och vice versa. På så sätt kan den fysiska aktiviteten skapa en positiv spiral där eleverna och läraren skapar relationer med varandra som kan vara fördelaktigt även i annan undervisning. En viktig roll som lärare är att se till alla barns bästa, där olika faktorer påverkar elevernas möjligheter till att lära. Om en sådan faktor är att eleverna behöver ytterligare rörelse under skoldagen, bör lärare se detta som en ypperlig möjlighet till att stimulera barnens behov. Detta både för elevernas räkning men även för sin egen, då eleverna kan fokusera på den planerade undervisningen utan att ha "spring i benen".

Det som lärarna i denna studie framförallt poängterade i sina intervjuer, var att deras inställning till den fysiska aktiviteten framförallt grundar sig på vad den har för påverkan på eleverna. Lärarna blir allt mer positivt inställda när de ser de möjligheter som den fysiska aktiviteten genererar, där bland annat gemenskap och koncentration stärks. Likaså menade några av lärarna att deras inställning blir allt mer negativ när det uppstår svårigheter vid den fysiska aktiviteten, där konflikter är en sådan svårighet som lärarna sett. Jag tror att precis som med mycket annat, kräver även den fysiska aktiviteten träning. Övning ger färdighet brukar man säga. De skolor som erbjuder daglig fysisk aktivitet ger också eleverna möjligheten att vara mer fysiskt aktiva. Detta kan resultera i att dessa elever gets andra förutsättningar än vad många andra elever fått för att utveckla sociala samspel. De två lärare vars elever tog del av daglig fysisk aktivitet ansåg att deras elever var duktiga på att vinna och förlora där konflikter inte tog tid från undervisningen. Kan det vara så att mer fysisk aktivitet leder till att konflikter inte uppstår i samma utsträckning, då eleverna lärt sig att vinna och förlora utan bekymmer? Att eleverna tränat sig i detta och utvecklat en allt mer sportslig anda? Genom övning kommer också färdighet men möjlighet för övning ska också ges, där lärarens erfarenheter vägs in och skapar möjligheter eller begränsningar beroende på hur man väljer att se på det.

### **8.1.2. Yttre påverkansfaktorer**

Även om denna studie har läraren i fokus, ligger mycket utanför lärarens kontroll avseende påverkansfaktorer kring fysisk aktivitet. De individuella faktorerna för deras inställning kan läraren själv påverka, medan kollegor, administrativt arbete och politiska dokument står utanför deras kontroll. Även om läraren har ett ansvar att bedriva den fysiska aktiviteten, måste skolan ansvara för att ge läraren rätt förutsättningar för att underlätta arbetet. Några faktorer som lärarna i studien ansåg påverka deras inställning till den fysiska aktiviteten, var aspekter kring bland annat tid, omgivning och utbildning. Det finns ett visst antal timmar under ett läsår som ska ägnas till idrottsundervisning, detta är dock inte en maxgräns utan en minimigräns (Skolverket, 2020). Att de lärare som inte har utökat skoldagen prioriterar andra skolämnen före den fysiska aktiviteten handlar nog framförallt om att de inte anser att tiden räcker till. De två lärare som hade daglig fysisk aktivitet på sin skola nämner inget om tiden

som en svårighet, antagligen eftersom skolan har utökat skoldagen och ger lärarna förutsättningar gällande just tidsaspekten. Att omgivningen, där framförallt en naturskön utomhusmiljö är viktigt för lärarnas inställning för att bedriva den fysiska aktiviteten i skolan, var något som framkom i denna studie. Precis som Gehris et al. (2015) skriver om att flera sinnen kan stimuleras av en utomhusmiljö, tror jag att som lärare ha vetskap om att ha exempelvis skogen i närheten, kan motivera till att ta en paus i undervisningen för att eleverna ska få vara fysiskt aktiva. Att ge läraren rätt förutsättningar med hjälp av utbildning kan ses om en självklarhet, men dessvärre ges ingen utbildning inom idrott och hälsa för de som idag utbildar sig till lågstadielärare. Genom att utbilda lärare inom de olika områdena som de kommer att undervisa i, stärks även lärarnas självsäkerhet samt ger inspiration. Hälften av de lärare som intervjuades saknade utbildning inom området idrott och hälsa, medan ingen av de samtliga lärarna i dagsläget höll i idrottsundervisningen. Om detta beror på att de valt bort att undervisa i idrottsämnet på grund av sämre självsäkerhet inom området eller om det handlar om att resurser finns för att ha idrottslärare på skolan, kan endast spekuleras i. Oavsett så tror jag, precis som Morgan och Bourke (2008) lyfter fram i sin studie, att med bättre självsäkerhet kommer lärarna att känna sig mer bekväma med att undervisa i ämnet.

Att ha ett kollegialt stöd på sin arbetsplats, där ett gemensamt ansvar för eleverna tas, är en av de faktorer som påverkar lärarnas inställning till att bedriva fysisk aktivitet på skolan. Som lärare vill man känna samhörighet och om hela skolan genomsyras av ett koncept är det även lättare för eleverna att se samband, att man är en del av en helhet. Genom att utöka skoldagen kan skolan också erbjuda eleverna mer fysisk aktivitet under vistelsen i skolan. Det innebär en omställning som hela skolan bör vara delaktiga i. Dessa förändringar kan som allt förändringsarbete ses som skrämmande till en början. Dock måste all förändring ske successivt så att alla hinner se fördelarna med detta. Några hinder som jag har uppmärksammat i studien, är att lärarna kan känna sig osäkra på att själva hålla i mer fysisk aktivitet i skolan. De vill gärna genomföra det men tycker att det är bättre om en utbildad lärare inom idrottsämnet håller i den fysiska aktiviteten. Jag tror på att inte göra så stor affär av den fysiska aktiviteten och att kollegor hjälper varandra och utvecklar en idébank. Jag tror också att det är bra om lärarutbildningen håller i ett antal dagar med fysisk aktivitet för att skapa självsäkerhet hos studenterna inom området. Om studiedagar med inriktning på fysisk aktivitet erbjuds, så skapar detta också en kollegial känsla och säkerhet i ämnet. På detta sätt lyfts ämnet fram som lika viktigt som övriga ämnen i skolan. Kollegor hjälps åt i mycket annat arbete, så för mig är det självklart att tillsammans planera och genomföra den fysiska aktiviteten i skolan, för elevernas välmående.

## **8.2. Metoddiskussion**

Att utgå från en kvalitativ forskningsstudie med inriktning på semistrukturerade intervjuer, var i denna studie ett bra metodval då syftet med studien uppfylls. Metoden överensstämmer med vad studien vill undersöka, där lärarnas inställning är i fokus och då även kräver en mer djupgående forskningsmetod. I denna studie rör sig trovärdigheten om verkligheten beskrivs så som respondenterna uttrycker sig om den, samt om undersökningen gått till på ett



vetenskapligt sätt (Bryman, 2016). Generaliserbarheten handlar om att liknande resultat ska kunna nås vid studier av samma syfte och frågeställningar, urval av deltagare, liknande intervjufrågor samt samma analysmetod.

När man utgår från ett målinriktat urval av lärare, kan detta resultera i svårigheter med att få tag på villiga deltagare. Då en pandemi rådde under studiens utförande, försvårade detta urvalet ytterligare. Även om genomförandet av studien denna gång gick som tänkt, bör noggrannare förberedelse eftersträvas, för att undvika risken för bortfall av deltagare. I större sammanhang kan antalet deltagare i denna studie verka få. Utifrån den omfattning som studien ingår i är dock giltigheten hög. Detta eftersom den data som samlats in, till största del överensstämmer med tidigare forskning. Det som höjer trovärdigheten för studien är även att lärarna varit medvetna om att intervjun kommer att anonymiseras. På så sätt har respondenterna kunnat känna sig trygga med att svara så ärligt som möjligt utan att nogsamt behöva överväga sina svar.

En svårighet med att genomföra intervjuer som är mer fria, är att som intervjuare utan större erfarenhet, kunna hålla sig till det som efterfrågas och samtidigt hitta ingångspunkter till följdfrågor. För att inte påverka resultatets trovärdighet är det viktigt att ge alla respondenter samma möjlighet i intervjun, även om olika följdfrågor ges. När man som jag, har ett intresse för vad studien undersöker, är det som intervjuare av vikt att hålla sig till den intervjuguide som utformats. Samtidigt gäller det att vara neutral till svaren där varken bekräftelse eller ifrågasättande respons får ges. Studiens giltighet kan påverkas negativt om respondenterna är medvetna om intervjuarens inställning till området, då det kan leda till att de säger vad de tror att intervjuaren vill höra och inte vad de själva känner (Bryman, 2016). Att vara intervjuare och samtidigt ha ett starkt intresse för fysisk aktivitet, innebar att jag var noggrann med att neutralisera mina svar och istället fokusera på vad lärarna hade att säga. På så sätt påverkas inte heller studiens giltighet på ett negativt sätt.

Några fördelar med studiens metodval som också påverkar giltigheten positivt, är bland annat att intervjua lågstadielärare på flertalet olika skolor på flera olika platser i Sverige. Att intervjua lärare som både hade och inte hade utökad fysisk aktivitet på sin skola, har hjälpt mig att förstå studiens resultat på ett sätt som annars inte hade kunnat möjliggöras. Lärarna ingick i en speciell målgrupp men trots detta så inkluderas lärare både med och utan idrottsbehörighet, samt lärare som varit verksamma under olika lång tid. Lärarna hade trots olika förutsättningar och erfarenheter, liknande inställning till fysisk aktivitet i skolan. De hade även liknande tankar kring vilka aspekter som påverkar deras inställning och på så sätt stärker detta studiens trovärdighet. Några nackdelar med studiens metodval, var att inget slumpmässigt urval genomfördes på det sätt som var tänkt. Istället kände jag till de skolor där de intervjuade lärarna arbetade sedan tidigare. Detta kan, utan min avsikt, ha påverkat min syn och tolkning av resultatet, eftersom jag hade en förkunskap om hur skolornas verksamhet ser ut. Att vara medveten om detta kan dock ha underlättat för utgångsläget.

### 8.3. Fortsatt forskning

Efter att ha granskat det resultat som framkommer i denna studie samt i tidigare forskning kan man undra varför inte fler skolor har utökat mängden fysisk aktivitet på schemat om det är så viktigt som forskningen menar? (Skolverket, 2020). Eftersom fysisk aktivitet i skolan är ett omtalat ämne finns det möjligheter för vidare forskning inom området. De riktlinjer som ges från olika håll, gällande 60 minuters daglig rörelse, kan vara något som skolor utan utökad skoldag kan ha svårt att genomföra. Vad hade en utökning av fysisk aktivitet i skolan kunnat leda till och hur hade detta i sin tur påverkat lärarnas inställning? Vidare forskning utifrån ett bredare perspektiv kring vad daglig fysisk aktivitet i skolan kan generera, tror jag hade kunnat vara gynnsamt för skolvärlden. Finns det vetenskap och beprövad erfarenhet gällande fysisk aktivitet, tror jag att fler skolor kan överväga att göra en förändring för att skapa goda vanor och främja en hälsosam livsstil för våra framtida samhällsmedborgare.

### 8.4. Slutord

Så vad har då några lärare för inställning till fysisk aktivitet i skolan och vad påverkar denna inställning? Samtliga lärare som deltagit i studiens datainsamling, har till största del en positiv inställning till fysisk aktivitet som sker i skolan. Ett viktigt fynd är att de effekter som rörelsen genererar hos elever också påverkar lärarnas inställning till att bedriva fysisk aktivitet under skoltid. Stärkt gemenskap och mer motiverade och fokuserade elever är några av de positiva effekter och möjligheter som uppnås. Samtidigt kan fysisk aktivitet framkalla vinnarskallar och på så sätt skapa konflikter bland eleverna, vilket i sin tur blir en svårighet. Andra faktorer som påverkar lärarnas inställning till att bedriva fysisk aktivitet i skolan, rör sig om det kollegiala samarbetet, tidsaspekten, skolans omgivning, samt utbildning inom området. Att vara medveten om nutidens stillasittande vardag hos barn och unga kan skapa en insikt hos läraren om varför fysisk aktivitet i skolan är betydelsefullt. Fysisk aktivitet är ett sätt för eleverna att göra av med energi och motverka den stillasittande vardag som de befinner sig i. Just att motverka elevers stillasittande livsstil är något som jag som framtida lärare och förebild för eleverna vill arbeta utefter. Denna studie har gett mig insikt i att man som lärare kan göra mer än vad man tror för att stimulera barns fysiska behov. Det krävs inte allt för mycket uppoffringar som lärare om skolan har förutsättningarna och tar sitt ansvar, samt att ett kollegialt stöd finns att tillgå.

Barns stillasittande i dagens samhälle kan motverkas genom att eleverna rör sig mer under skoltiden. Det gäller som lärare att inte problematisera och se svårigheter utan istället se möjligheter till att få eleverna att röra sig mer och att använda de miljöer som finns att tillgå på respektive skola. Skolan men även samhället har därför ett ansvar för att ge eleverna förutsättningarna för att få den dagliga fysiska aktivitet som de är i behov av. På så sätt hjälper vi våra framtida samhällsmedborgare till att hitta en balans mellan stillasittande och rörelse i vardagen så att *“...hjärtat får pumpa, lungorna får jobba och kroppen vaknar till liv.”* (L:C)

## 9. Referenslista

- Becke, N., & Bergman, I. (2019) *På era platser, färdiga, gå! Fysisk aktivitet, nyckeln till bättre skolprestationer?* Göteborgs universitet.
- Behrens, T. K., Holeva, E. W. M., Luna, C., Carpenter, D., Tucker, E., Field, J., & Kelly, C. (2019). An Evaluation of an Unstructured and Structured Approach to Increasing Recess Physical Activity. *Journal of School Health*, 89(8), 636-642. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/josh.12787>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Dinkel, D., Schaffer, C., Snyder, K., & Lee, J. M. (2017). They just need to move: Teachers' perception of classroom physical activity breaks. *Teaching & Teacher Education*, 63, 186-195. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.tate.2016.12.020>
- Emmons, K. (2000). Health behaviours in a social context. In L. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology* (pp. 242-266). New York, NY: Oxford University Press.
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Ny studie visar på vikten av insatser för mer fysisk aktivitet bland barn*. Hämtad 2020-05-15 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/april/ny-studie-visar-pa-vikten-av-insatser-for-mer-fysisk-aktivitet-bland-barn/>
- Gamble, A., Chatfield, S. L., Cormack, M. L., & Hallam, J. S. (2017). Not Enough Time in the Day: A Qualitative Assessment of In-School Physical Activity Policy as Viewed by Administrators, Teachers, and Students. *Journal of School Health*, 87(1), 21-28. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/josh.12464>
- Gehris, J. S., Gooze, R. A., & Whitaker, R. C. (2015). Teachers' perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. *Child: Care, Health & Development*, 41(1), 122-131. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/cch.12136>
- Golden, S. D., & Earp, J. A. L. (2012). Social Ecological Approaches to Individuals and Their Contexts: Twenty Years of Health Education & Behavior Health Promotion Interventions. *Health Education & Behavior*, 39(3), 364-372. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/1090198111418634>
- Kvale, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Käll, L. B., Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The Impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. *Journal of School Health*, 84(8), 473-480. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/josh.12179>
- Langille, J.-L. D., & Rodgers, W. M. (2010). Exploring the Influence of a Social Ecological Model on School-Based Physical Activity. *Health Education & Behavior*, 37(6), 879-894. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/1090198110367877>
- Macdonald, D., Abbott, R., Iisahunter, Hay, P., & McCuaig L. (2014). Physical activity-academic achievement: student and teacher perspectives on the "new" nexus. *Physical Education & Sport Pedagogy* 19(4), 436-449. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/17408989.2013.769510>

- Martin, R., & Murtagh, E. M. (2017). Teachers' and students' perspectives of participating in the "Active Classrooms" movement integration programme. *Teaching & Teacher Education*, 63, 218-230. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.tate.2017.01.002>
- Morgan, P., & Bourke, S. (2008). Non-specialist teachers' confidence to teach PE: the nature and influence of personal school experiences in PE. *Physical Education & Sport Pedagogy* 13(1), 1-29. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/17408980701345550>
- Regeringskansliet. (2018). *Mer fysisk aktivitet för att höja resultaten i skolan*. Hämtad 2020-04-15 från <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2018/03/mer-fysisk-aktivitet-for-att-hoja-resultaten-i-skolan/>
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (2013). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 70(2), 127. <https://doiorg.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/02701367.1999.10608030>
- Skolverket. (2019). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2019. (6:e uppl.)* Hämtad från: <https://www.skolverket.se/getFile?file=4293>
- Skolverket. (2020). *Positivt samband mellan rörelse i skolan och lärande*. Hämtad 2020-05-02 från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/forskning/positivt-samband-mellan-rorelse-i-skolan-och-larande>
- Skolverket. (2020). *Timplan för grundskolan*. Hämtad 2020-04-15 från <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/timplan-for-grundskolan>
- UNICEF Sverige (2009). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.
- Wright, J., Jan, Konza, D., Hearne, D., & Okely, T. (2008). The Gold Medal Fitness Program: a model for teacher change. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 13(1), 49-64. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/17408980701345592>
- World Health Organization. (2018). *Physical activity*. Hämtad 2020-04-15 från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## 10. Bilagor

Den bilaga som redovisas i denna del är den intervjuguide som användes vid datainsamlingen.

### 10.1. Intervjuguide

#### *Bakgrund och generella tankar*

- Denna intervju kommer inrikta sig på fysisk aktivitet i skolan, vad är din första spontana tanke kring detta?
- Vad anser du **är** fysisk aktivitet i skolan?
- Ansvarar du för den fysiska aktiviteten som dina elever får under skoltiden?
- Vad har du för utbildning inom ämnet idrott och hälsa?
- Hur ser upplägget ut för dina elever gällande just den fysiska aktiviteten i skolan?
- Vad tror du att den fysiska aktiviteten har för påverkan på dina elever?
- Tror du att fysisk aktivitet kan påverka dina elevers prestationer i skolan?
- Tror du att din inställning till fysisk aktivitet i skolan kan ha en påverkan på dina elever och deras inställning?

#### *Skolans möjligheter- organiseringen*

- Vilka lokaler och vilken miljö finns att tillgå för att utöva fysisk aktivitet på er skola?
- Påverkar den befintliga miljön din inställning till fysisk aktivitet i skolan?

#### *Lärarens inställning*

- Vad anser du om fysisk aktivitet i skolan?
- Är din inställning gällande fysisk aktivitet i skolan mestadels positiv eller mestadels negativ?
- Vad anser du vara positivt med fysisk aktivitet i skolan?
- Vad anser du vara negativt med fysisk aktivitet i skolan?
- Vad skulle kunna ändra din inställning kring fysisk aktivitet i skolan?
- Skulle du förespråka mer eller mindre fysisk aktivitet i skolan än hur det ser ut på er skola i dagsläget?